Skapa din berättelse

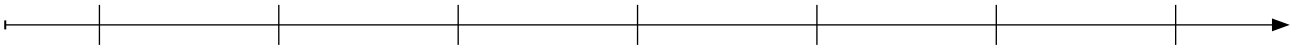
Inledning

Börja med några rader om dig själv. Vad du heter, var/hur du bor, vad du har för intressen, vad du har gjort idag osv. Syftet är att komma i gång med skrivandet.

Tidslinjen

Beskriva vad som har hänt, från att det hela började fram till idag.
- När började allt?
- Vad hände?
- Vilka personer spelade en stor roll?
- Försök även att skriva ner hur du kände så att du inte bara beskriver vad som hände.

Ibland kan det vara hjälpsamt att måla upp en tidslinje med år och datum som stöd.



Mitt jobbigaste minne

Har du något minne som är extra jobbigt? Eller som du kanske aldrig velat berättat för någon. Försök att skriva ner det så detaljerat som möjligt. Dessa minnen kan ibland väcka extra starka känslor.

Friends

Hur gick det sen?

Hur mår du idag? Vad har du för stöd runt dig idag? Vad får dig att trivas och må bra?

Vad har mina erfarenheter lärt mig som jag är glad för?

Avsluta berättelsen med ett slutkapitel som beskriver

- Hur du är annorlunda idag jämfört med då händelsen skedde
- Vad har du lärt dig om dig själv och andra?
- Vilket råd skulle du ge till andra barn som varit med om liknande händelser?
- Vad har hjälpt dig?